FICHA Nº 39

Solanum melongena L.

BERENJENA

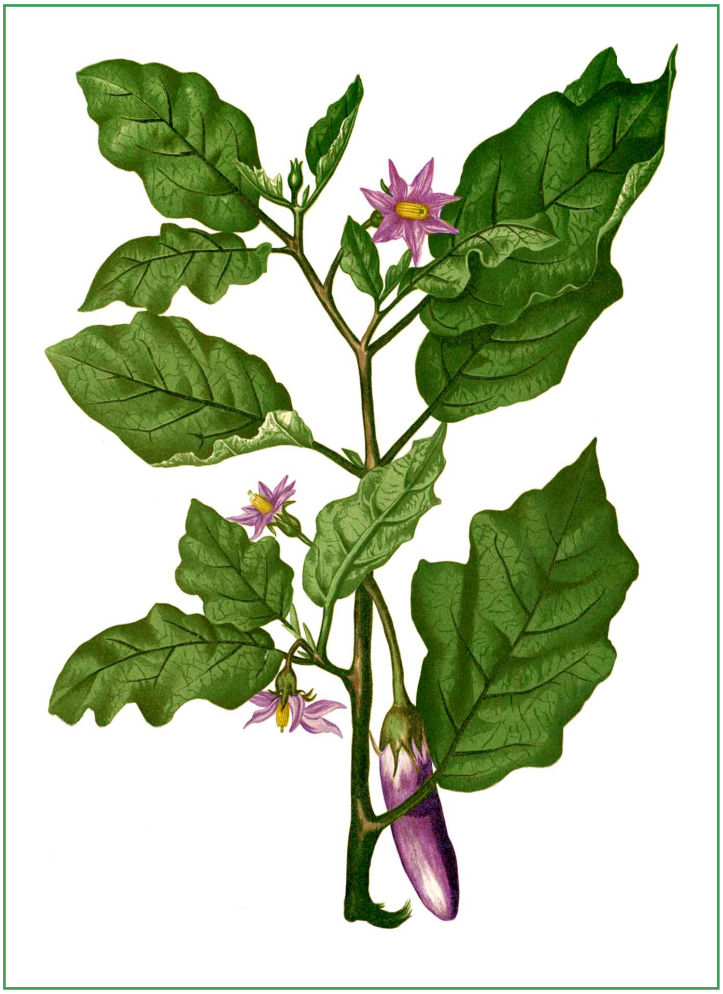
ABIES Naturaleza Pura®

HÁBITAT Y CULTIVO

El origen de la berenjena es un enigma. Mientras algunos investigadores señalan a las Antillas, otros se refieren al continente africano y hasta la India Oriental.

El clima caluroso es ideal para esta planta, que no es exigente en relación con los tipos de suelo. Se siembra del inicio de la primavera a mediados del verano.

El mayor productor de berenjena en el mundo es Turquía, con 750.000 millones de toneladas anuales.



COMPONENTES

* Fósforo
* Potasio
* Sodio: 3 Mg.
* Vitamina A
* Vitamina C

EFECTOS CLAVE

* Hipocolesterolemiante
* Antoxidante
* Hipoglucemiante

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

* Las hojas de la berenjena, en forma de cataplasma, son resolutivas y, en infusión, activan la secreción urinaria y ayudan a eliminar los cálculos de la vejiga.

* Beber medio litro de agua de berenjenas por día, durante una semana, disminuye el colesterol. Se prepara dejando en remojo trocitos de berenjenas, en un lugar oscuro durante 24 horas.

* El fruto de la berenjena, aplicado de manera externa, es muy útil para tratar las quemaduras en la piel. El modo de empleo consiste en la aplicación de una pasta de berenjena sobre la piel, esta pasta corresponde al fruto de la berenjena molido.

* Se está investigando a la berenjena como preventivo del cáncer al estómago, puesto que inhibiría las células afectadas.

* A los componentes responsables de su sabor amargo se le atribuyen propiedades colagogas, es decir, que estimulan el buen funcionamiento del hígado y facilita el vaciamiento de la vesícula biliar, de manera que favorece la digestión de las grasas. Por ello, la berenjena es muy apropiada para aquellas personas que padecen trastornos digestivos.

* La berenjena es rica en potasio. Cien gramos de berenjena cubren el 12 % de las necesidades diarias de este mineral.

CURIOSIDADES

* La palabra “solanum” que aparece en el nombre científico de la berenjena tiene un origen latino (“solacium”) y significa “alivio, consuelo”, haciendo referencia al efecto sedante que tienen algunas especies de este género.

* Como existen varias especies de berenjena que son tóxicas algunos autores de la antig üedad -como Avicena- no apreciaban mucho a la berenjena llamándola en ocasiones “manzana insana”.

* La creencia popular de su carácter insano e indigesto duró hasta 1753, cuando Carlos von Linneo la clasificó como fruto comestible.

REFRANES Y DICHOS POPULARES

* “La berenjena, para nada ha de ser buena”, basándose en las especies tóxicas que la consideraron “manzana insana”.

* “Meterse en un berenjenal”

* “Berenjena, ni hincha ni llena”

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes.